

# 自らの課題を理解し、意欲的に体力の向上を目指す生徒の育成

テーマ	楽しく運動		
全校生徒数	316名(男子159名 女子157名)		
全クラス数	11	教職員数	30名(内体育科2名)
体育推進教員名		山崎 猛	

## 大分県別府市立北部中学校

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

##### ◆運動二極化

積極的に運動に取り組む生徒と、そうでない生徒。運動部に所属している生徒と文化部や部活動に所属していない生徒の運動量の差をどう埋めていくか。

#### 2 取組の計画

- ① 運動の機会を多く与える。
- ② ゲームを中心とした楽しい授業づくり。
- ③ わかる・できる体育授業の充実
- ④ 部活動の充実

### Do：実践内容

#### 1 毎日の授業での取り組み

・授業開始時のランニングや補強ドリル、準備運動を兼ねた補強運動を実施。ゲームを中心とした活動量の確保等。

#### 2 持久走の充実

##### ランキング

・持久走でタイムトライアルをする前に、2～3回練習時間を取り入れ、ある程度走ることに慣れ、自分のタイムを知ってから持久走(タイムトライアル)に取り組む。2, 3年生は昨年のタイムと比較し、走るたびに学年ランキングを掲示しながら意欲換気を行う。

#### 3 部活動の交流

・冬季練習の紹介や、交流。持久走などを積極的に取り組むなど。部活全体での取り組み。

#### 4 新体力テストの分析

・全国平均や県平均と比較して本校の課題を見出し、克服に向け具体的な取り組みを図った。1年を見通しての取り組みを行った。

#### 5 クラスマッチの実施

・1年生のおじかの宿泊研修やクラスマッチなどで積極的に球技や長縄など、体を動かす活動を取り入れる。

#### 6 ボールの貸し出し

・昼休みに、サッカーボールやバレーボールを貸し出し、外で遊べるようにしている。グラウンドが狭いため、遊びたくてもできない生徒がいる。順番を決めるなどの工夫が必要だと感じた。

#### ●工夫したこと (&苦勞した点)

- ① やはり授業における運動量の確保が大事だということ

とで、授業開始時のランニングや補強運動、練習ドリルなどの活動量の保証。

- ② 持久走においては、いきなりタイムトライアルをするのではなく、2～3回実際の距離をゆっくりのペースから走ったのち、ある程度体力をつけてからタイムトライアルを行った。また実際に走ることで、ペースやタイムを知ることができた。
- ③ 精一杯身体を動かす楽しさを実感するために、ゲームを中心とした授業づくり。
- ④ 部活動においては、冬季を中心に走り込みや、サーキットなどの補強運動を中心に、どの部活動も体力作りに取り組んだ。

### Check：取組の成果

- ① 体幹を鍛えることで、体の姿勢や動きが正確になってきた。
- ② 昼休みはボールを使って外で遊ぶ生徒は多い。冬場でも元気に外で活動している。
- ③ 持久走では、事前に何度か走ることで、自分の体力や時間を知ることができ、タイムトライアルに意欲的に取り組むことができた。走り方等生徒会新聞で紹介。雨天時は体育館での20分間走で体力づくり。
- ④ 1人に1球ボールがあることで、活動量も増え、技能面の向上にもつながった。ゲームを多く取り入れることで、楽しく取り組むことができた。

### Action：今後の課題

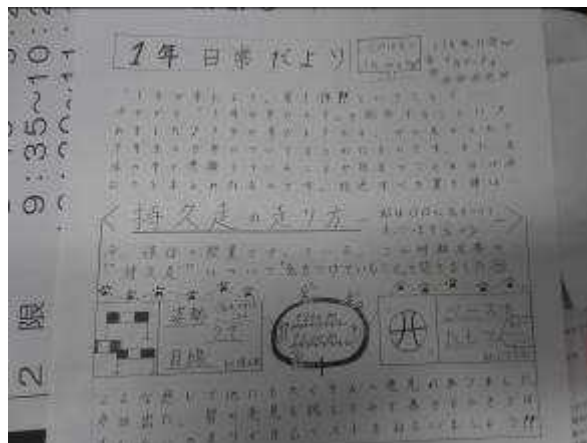
- ① 積極的に取り組む生徒と、そうでない生徒の2極化がみられた。運動の必要性などは保健の授業などでも話をしているが、どうしても積極的になれない生徒がいる。
- ② 学年や、男女別で得意、不得意な種目が異なるので、全体的にどう取り組んでいけばよいのか。
- ③ 体育と同じで、グラウンドや体育館が狭いため、運動量の確保が難しい。効率の良い練習方法や、用具などの工夫が必要。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

やはり、健康面での効果は大きい。また、部活動などでは体力は絶対に必要になる。全体的に体力が向上することで、練習内容の充実や、成績などにも直接つながることになる。



**授業最初のランニング**  
 体育館を3周 グラウンドは2周毎時間実施



**学年生徒会新聞**  
 持久走の時期に合わせて、生徒会新聞で走り方等の紹介を行う。



**腕立て伏せ**  
 1年生は10回  
 2年生は15回  
 3年生は20回



**記録用紙**  
**持久走の記録用紙**  
 走る前と後の脈拍数、記録、反省などを記入し次の目標を設定する。



**背筋**  
 腹筋に合わせて腕立て伏せと同数を授業の初めのドリルとして実施。



**20分間走**  
 雨天時は室内をゆっくりと20分間走り体力をつける。